

## Idealni jelovnik

**DORUČAK:** dva kuvana jajeta, parče mladog sira, paradajz, parče integralnog hleba, čaša ceđenog soka od pomorandže

**UŽINA:** 200 g malina ili frape od malina, sok od aronije

**RUČAK:** čorba od bundeve, džigerica s roštilja, bareni brokoli, zelena salata s limunom, parče integralnog hleba

**UŽINA:** šaka badema, lešnika i oraha, čaša kvasa ili šolja borovnica, ribizli ili čaša soka od aronije

**VEČERA:** pastrmka na žaru ili druga rečna ili morska riba, krompir salata s barenim spanaćem ili blitvom, parče integralnog hleba

*Buduće mame treba da uzimaju folnu kiselinu pre začeća jer je ona najvažnija u prve tri nedelje trudnoće*

### NAMIRNICE BOGATE FOLATIMA

**PREKO 200 MIKROGRAMA**  Džigerica, spanać, grašak, pasulj, brokoli, jagode

**PREKO 100 MIKROGRAMA**  Kelj, cvekla, zelena salata, kikiriki, zelena boranija, proso, lešnik

**PREKO 50 MIKROGRAMA**  Jaja, mladi sir, banana, orasi, kakao, pomorandža, paprika, šargarepa, paradajz, maline, kupine

# Uzimajte folate PRE TRUDNOĆE



**Marija Đekić-Ivanović,** farmaceut Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma, samo za „Blic ženu“ otkriva deo svog obimnog istraživanja o folatima

Folati i folna kiselina dva su pojma koja se kod nas uglavnom vezuju za trudnice jer ih ginekolozi preporučuju svim budućim mamama čim konstatuju trudnoću. A šta se zapravo krije iza ova dva naziva? Marija Đekić-Ivanović, farmaceut Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma, objasnila nam je zašto su folati i folna kiselina toliko značajni za sve nas.

– Folati i folna kiselina dva su oblika vitamina B. Folati se nalaze u hrani biljnog i životinjskog porekla, dok folne kiseline nema u namirnicama. Ona se dobija sintetski u laboratoriji, a možete je pronaći u obliku tableta ili dodatka kojim se obogaćuju neke namirnice.

## Štite od kancera

– Folati podstiču stvaranje zdravih ćelija krvi, čiji nedostatak može da izazove anemiju. Vitamin B učestvuje i u sintezi neurotransmitera koji omogućavaju komunikaciju između nervnih ćelija, pa su zato folati i folna kiselina od izuzetnog značaja za celokupan nervni sistem. Folati i folna kiselina održavaju amino-kiselinu homocistein na graničnom nivou, a to je odličan vid zaštite od kancera i kardiovaskularnih bolesti ako se uzimaju u preporučenim dozama.

## Čuvaju plod

- Folati i folna kiselina neophodni su ženama u reproduktivnom periodu, pre i u toku trudnoće, zato što štite bebe od nastanka ovih poremećaja:
- Spina bifida – defekt neuralne cevi koji predstavlja nepotpun razvoj neuralne cevi ili njenih ovojnica, usled čega dolazi do poremećaja funkcija nerava koji se najviše manifestuje u kontroli pokreta nogu.
- Anencefalija – defekt u zatvaranju neuralne cevi tokom fetalnog razvoja usled koga se mozak ne razvija kako treba.
- Srčani problemi.

## Koliko nam je potrebno

– Odraslima, kao i tinejdžerima starijim od 14 godina, dnevno je potrebno 400 mikrograma folata iz hrane ili folne kiseline. Ženama koje planiraju trudnoću i onima koje su već u drugom stanju po preporukama Svetske zdravstvene organizacije dnevno je potrebno 400–600 mikrograma. Važno je da sve buduće mame uzimaju folate ili folnu kiselinu pre začeća jer je ona najvažnija za razvoj ploda u prve tri nedelje, a tada

Maksimalna bezbedna doza folne kiseline za odrasle osobe starije od 19 godina iznosi 1.000 mikrograma. Na tržištu ima registrovanih lekova koji sadrže pet miligrama folne kiseline, a oni se često koriste u terapiji megaloblastne anemije. Pet miligrama je deset puta veća doza od preporučene i daje se trudnicama samo u specijalnim slučajevima.

DOVOLJNA DNEVNA DOZA

MAKSIMALNO 1.000 MIKROGRAMA



Gornji red, sleva nadesno, Marija Glibetić, Mirjana Gurinović, Danijela Ristić-Medić, dole Marija Đekić-Ivanović (levo) i Vesna Vučić

## One znaju sve o folatima

U Centru izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma s dr Marijom Glibetić na čelu proučavaju se folati u okviru integracionog projekta Ministarstva nauke. Projekat se zove „Biološki mehanizmi, nutritivni unos i status polinezasićenih masnih kiselina i folata – Unapređenje ishrane u Srbiji“. Marija Đekić-Ivanović, naša sagovornica, za određivanje folata koristi specijalne bakterije koje se hrane folatima i ta njihova unikatna osobina koristi se za određivanje sadržaja folata u uzorcima krvi i hrane.

Da bi se ispitalo navike u našoj ishrani i odredio unos folata, istraživači Centra razvili su softver za analizu upitnika u okviru evropskog projekta „Eurrika“ pod rukovodstvom dr Mirjane Gurinović, naučnog savetnika i istraživača Centra. Obradom upitnika dobijaju se podaci o unosu folata na populacionom i individualnom nivou.

većina žena i ne zna da je u drugom stanju. Ako žene doje, preporučuje se da nastave da uzimaju folate ili folnu kiselinu, i to 500 mikrograma dnevno, zbog svog i bebinog zdravlja. Uzimajući u obzir podatke koji govore da je u Evropi 50 odsto trudnoća neplanirano, stručnjaci preporučuju da folnu kiselinu uzimaju sve žene u reproduktivnom periodu, čime se smanjuje rizik od nastanka deformacije ploda. Pre nego što počnete sa uzimanjem folne kiseline, konsultujte sa svojim lekarom o potrebnoj dozi i vrsti suplementa.

Jelena Vukelić

## Probajte „Karneksova“ jela

Ako vam ne pada na pamet da na plus 30 provodite sate pored šporeta, isprobajte neko od „karneks“ gotovih jela. Izbor je veliki – od pasulja i faširane šnicle sa raznim dodacima do čuŧti, sarme, gulaša... Na vama je samo da izaberete, i imaćete gotov ručak za samo deset minuta.



## Tate, pazite šta jedete

Već je poznato da se prehrambene navike formiraju od najranijeg detinjstva, ali novost je to da su naučnici Univerziteta „Aj end Em“ iz Teksasa otkrili da na formiranje sklonosti mališana ka određenoj vrsti hrane presudan uticaj imaju tate. Oni su posmatrajući više od 300 porodica iz Hjustona ustanovili da su očevi koji vole da jedu u restoranima brze hrane iste navike stvorili i kod svoje dece.

## Brzi kolač iz šolje

Verovali ili ne, među mladim domaćicama superbrzi kolač iz mikrotalasne pećnice postao je pravi hit. Priprema se za nekoliko minuta i to u šolji za čaj. Potrebne su vam četiri kašike brašna, četiri kašike šećera i dve kašike kakaoa, koje treba da pomešate sa po tri kašike ulja i mleka, jajetom i narendanom štanglom čokolade. Šolju stavite u mikrotalasnu pećnicu, podesite na 1.000 vati, a tajmer na tri minuta.



OGLAS

## BUDITE POTPUNO SPREMNI ZA OVO LETO



**Ivančić gel** za rane i opekotine Na ranu da ga staviš!

- prva pomoć kod blažih povreda, rana i opekotina kod dece i odraslih
- potreban deo svake kućne i putne apoteke

**Probiotic** Da sa stomakom nema problema!

- efikasan protiv dijareje, grčeva, nadimanja
- preventivno ili kada stomachne tegobe već nastanu; za decu i odrasle



**Rehidran** Sa ukusom jagode!

- za nadoknadu tečnosti i elektrolita



**Beta-Bronz** Za savršen bronzani ten!

- idealna priprema kože za sunčanje, na plaži ili solarijumu
- preporučuje se upotreba 7 dana pre, kao i za vreme intenzivnog sunčanja

info 0800 33 55 33 www.ivancic.rs

Potražite ove preparate u najbližjoj apoteci i budite sigurni da vam se letovanje neće pretvoriti u bolovanje!

IVANČIĆ I SINVI

OGLAS

## ZABORAVITE HEMOROIDE I PROŠIRENE VENE



- JEDINSTVEN IZBOR AKTIVNIH MATERIJA PRIRODNOG POREKLA
- POTVRĐENA EFIKASNOST I VISOKA BEZBEDNOST
- TRI KOMPONENTE ZA TROSTRUKI EFEKT

Trokserutin, Centella asiatica, Ginkgo biloba

AVARICON® omogućava dragocenu pomoć venskom sistemu i obezbeđuje BRZ I SIGURAN OPORAVAK

AVARICON® kapsule već za sedam do deset dana na bezbedan način:

- značajno ublažavaju simptome izazvane hemoroidima - bol, svrab, krvarenje i mnoge neugodnosti koje hemoroidi mogu izazvati
- olakšavaju tegobe nastale usled proširenih vena - bol, otok, napetost, grčevi, trnjenje, pucanje kapilara i osećaj „teških nogu“

**AVARICON®** kapsule, gel i krem opušteno sedite i sa lakoćom hodajte

U SVIM APOTEKAMA



PHARMANOVA Svetovanište: radnim danom od 10-13h tel: (011) 30 93 812 www.pharmanova.com